

Ar kirpti povams uodegas?

*Pasitikėjimo
savimi dilema*



„Nešok aukščiau bambos; nesijausk išskirtinis; tik neriesk nosies; žinok savo vietą; aukštai kilęs žemai krisi“ (sąrašą galėtume tęsti...).
Kaip dažnai esate girdėję šias skambias frazes? Rankų pirštais suskaičiuoti greičiausiai nepavyks. Jei jūs moteris – neužteks ir kojų pirštų.

Pakėlęs vieną antakį ir kreivai šypsodamasis, dažnas mėgsta kurią iš jų leptelti tiems, kas drįsta pasirodyti per daug savimi pasitikintys. Ar tikrai pasitikėjimas vis dar yra savybė, kurios visi taip trokšta, bet purtosi užuodę kitus ją turint? Ar gali pasitikėjimo būti per daug? Ar turėtume lįsti po kuklumo šluota, riboti savo ambicijas, žiūrėti į svajones realistiškai, priimti savo ribotumą? Ir kuri vertybė didesnė: kritiškas mąstymas ar gebėjimas užsiauginti sparnus?

Sakysite, negi mūsų visuomenėje tai aktualu? Juk, ko gero, žmonės labiau kenčia nuo per menkos savivertės nei nuo jos pertekliaus. Ir nenuostabu. Kartais tikrai sutinkam tų, kurie gėdijasi kvėpuoti visais plaučiais. Lyg jaustųsi per mažai nusipelnę deguonies, kuriuo visi naudojamės. Ir ką jie dažniausiai girdi? Aišku – „tu gi labiau savim pasitikėk!“. Bet vos tik šis ištrauks kaklą iš pečių ir pakels galvą virš minios apsižvalgyti, tuoj kas nors užsimos trinkelti per pakaušį, kad nustotų „vaizduotis“ ir grįžtų „į vietą“. Pasitikėjimas savimi vis dar suvokiamas kaip asmeninių gebėjimų pervertinimas, narciziškumas ar dar blogiau – kitų menkinimas. Tarsi šie dalykai vienas be kito neegzistuotų. Tada ima rodytis, kad aukštinio vidurio šioje situacijoje nėra: tu būsi arba visada susitraukęs kaip razina ir niekam neįdomus, arba pasipūtęs povas, kurio niekas nemėgsta.

NEAPČIUOPIAMA SAVYBĖ

Visi žino, kad yra dalykų, kuriuos reikia vartoti su saiku. Kad trys šaukšteliai cukraus į kavą jau per daug. O penkios valandos miego – per mažai. Tačiau kaip nustatyti „sveikas“ ribas to, ko negalima išmatuoti? Pavyzdžiui, savivertės. Todėl galbūt pirmiausia įsitikinkim, kad kalbėdami apie pasitikėjimą skirtingų dalykų nevadinam tais pačiais vardais. Psichologai apibrėžia, kad pasitikėjimas savimi yra subjektyvus požiūris į save ir savo galimybes, apimantis tiek

vidines, tiek išorines savybes. Anksčiau tai nebuvo nei labai didelė vertybė, nei siekiamybė. Tačiau kai 1970-aisiais humanistinės psichologijos atstovas Abrahamas Maslow pasauliui pristatė garsiąją žmogaus poreikių piramidę, kurios pačiame viršuje – po biologinių ir socialinių interesų – didelėmis raidėmis švietė „savigarba“ ir „saviraiška“, imta rimčiau žiūrėti į tai, ką patys apie save galvojam. Nuo to laiko visiems bemat parūpo, kokia nauda (ar žala) iš to keisto pasitikėjimo ir kokio velnio mūsų

Žmogaus gebėjimas neabejoti savo galimybėmis yra tvirčiausias pamatas visiems gyvenimo tikslams pasiekti.

subjektyviai matomas autoportretas turi kažkokią reikšmę pasaulyje, kur viskas paremta tuo, ką apie tave mano kiti.

TIKĖJIMAS SAVO POTENCIALU

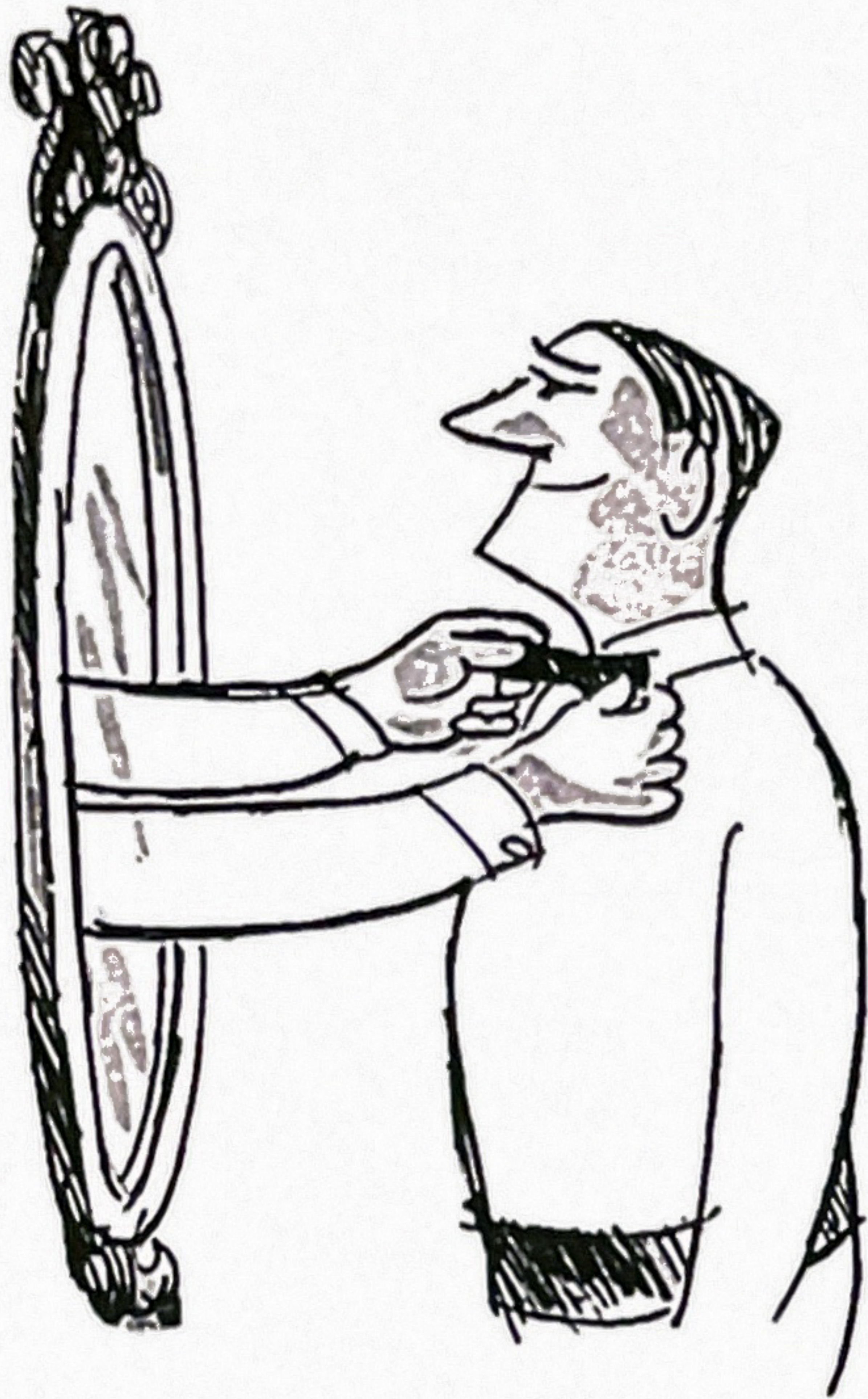
Į pasitikėjimo savimi fenomeną per didinamąjį stiklą jau daug metų žvelgia mokslininkas ir psichologas Albertas Bandura. Daugelis jo atliktų tyrimų parodė, kad žmogaus gebėjimas neabejoti savo galimybėmis yra tvirčiausias pamatas visiems gyvenimo tikslams pasiekti. Ir pasitikėjimą mokslininkas vertina ne kaip esamos padėties idealizavimą, o kaip gebėjimą pozityviai žvelgti į ateities galimybes ir taikyti sau aukštesnius standartus.

Tai reiškia, kad būtent ši savybė padeda surišti jungiamąjį mazgą tarp norų ir realių rezultatų. Savivertė pirmiausia leidžia išdrįsti bent pagalvoti apie didžiules svajones (kas dažnam būna pats sunkiausias žingsnis). Tada – nebijoti tas svajones pavadinti tikslais (negalvojant, ką pamans kiti ir ką reikės jiems pasakyti, jeigu nepavyks). Paskui – kryptingai jų siekti (net jeigu tai užtruktų ne iki darbo dienos pabaigos, o metus ar dešimtmečius). Nepasiduoti pakeliui pasitaikančioms problemoms ir, svarbiausia, nusišvilpti į tai, kad tarp šiandieninių gebėjimų ir rytojaus tikslo dar stovi visas Everestas. Nes tik pasitikintis savimi žmogus gali pasakyti: „Taip, šiandien aš dar negaliu. Bet sekite nuotykius, mielieji...“ Ir kažkur tų nuotykių pusiaukelėj mes šį žmogų tikrai pamatytume iki pažastų susimurkdžiusį į nesėkmių pelkes. Bet vienintelis dalykas, kuris jam neleis visų užmojų pasiūsti velniop,

yra pasitikėjimas savimi. Savo potencialu, savo ištverme, savo gebėjimu stengtis ir tobulėti. Kitaip tariant, užtikrintumas – tai degalai, kuriais varomas mūsų visų vidinis sportinis automobilis. O su tokiu per gyvenimą galima kaip reikiant pasivažinėti. Ir išsikrapštyti užklampus bet kokiam dumble.

MINTYS VIRSTA KŪNU

Iš pradžių mūsų požiūris į save gali neatspindėti realios situacijos. Tačiau ilgainiui įsitikinimas ima formuoti tikrovę – kaip šiltą molį. Tai reiškia, kad jei ilgai galvojate, jog jums nesiseka, šie apšalti gebėjimai ir potencialas tikrai nelauks, kol vėl į juos pažvelgsit mylinčiomis akimis. >



Jie susikraus lagaminus ir išeis atbulom kur nors, kur jais labiau tikima. Tas pats galioja ir priešingu atveju: jei tikėsite tam tikrų trokštamų savybių egzistavimu (ar bent jau galimybe tų savybių įgyti), pamažu jos ims iš tikrųjų skleistis.

Daugelis mokslinių eksperimentinių tyrimų parodė tvirtus priežastinius ryšius tarp subjektyvios savivertės ir objektyvių gebėjimų. Pasirodo, šoktelėjęs tikėjimas savimi iš tikrųjų pagerina fizines galimybes, ištvermę, gebėjimą spręsti sudėtingas protines užduotis, greičiau mokytis, toleruoti skausmą. Tai nereiškia, kad labai savim tikėdami pradėsite vaikščioti vandeniui. Bet aukšta savivertė tikrai padeda norimų rezultatų pasiekti lengviau ir greičiau. Tarsi nuo savęs nusiritintume abejonių akmenį, kuris visada velkasi iš paskos ir neleidžia įsibėgėti.

NEPALAUŽIAMIEJI

Savimi pasitikintiems žmonėms taip pat dažnai norima sakyti – „ėj, gal jau truputį raminkis“. Apie stabdžius priminti magą tada, kai patys sėdim ant savo neišsipildžiusių svajonių maišo, kurio taip ir neišdrįsime atrišti, nes netikėjome savo jėgomis.

O kas, jeigu nepavyks? Na, gali ir nepavykti, tiesa? Juk net ir geležinis

pasitikėjimas neapsaugo nuo tvojimosi veidu į žemę. Ar tada jau galima ruošti visuomenės giljotinai, kuri, laukdama pirmos klaidos, visą tą laiką galando ašmenis? Ar tada jau galima sakyti, kad tas pasitikėjimas toli neneša ir kad pasaulis taip jau sutvarkytas – nori nenori reikia pažiūrėti savo vidutiniokiškumui į akis?

Mokslininkas A. Bandura tvirtina, kad nesėkmių akivaizdoje vidinis pasitikėjimas ir suvaidina svarbiausią vaidmenį. Pripažinęs, kad buvo susimauta, aukštos savivertės žmogus tiesiog „įjungs aukštesnę pavarą“ ir stengsis dar labiau. O savimi abejojančias greičiausiai priims pirmą nesėkmę kaip ženklą, kad „šitos nesąmonės“ nereikėjo nė pradėti, ir, pamojavęs balta vėliava, sugrįš į savo komforto zoną.

Stanfordo universiteto psichologijos profesorė Carol Susan Dweck pritaria, kad aukštos savivertės žmonės kiekvie-

VEIDRODŽIŲ BUČIUOTI NEREIKĖS

Nesakau, kad užsidėję pasitikėjimo karūnas turime lipti per kitų galvas ir tvirtinti, jog esame geriausi. Nesakau, kad turime save glostyti už vidutiniokiškus darbus ir tikėti, jog visi, išdrįsę mus sukritikuoti, yra tiesiog neišmanėliai ir nemato mūsų dieviško tobulumo. Sakau, kad tikrasis pasitikėjimas yra pasitikėjimas savo potencialu. Nebūtinai dabartine padėtimi. Tai tikėjimas, kad net jeigu šiandien kas nors nepavyko, nereiškia, kad nepavyks niekada. Pasitikėjimas – tai žinojimas, kad kai kurių dalykų nemoki, bet gali išmokti. Kad kai ko negali, bet pasistengęs vieną dieną sugebėsi. Kad bijai, bet vis tiek darysi. Pasitikėjimas – tai gebėjimas bandyti dar ir dar. Ir dar... Ir – dar. Kol pagaliau kas nors pavyksta iš tiesų gerai. O jeigu vis dėlto nepavyksta, aukšta savivertė lygiai taip pat leidžia

Šoktelėjęs tikėjimas savimi pagerina fizines galimybes, ištvermę, gebėjimą spręsti sudėtingas protines užduotis, greičiau mokytis, toleruoti skausmą.

na iššūkį priima su pozityviu nusiteikimu, smalsumu ir noru save išbandyti, o kiekvieną nesėkmę vertina kaip galimybę pasitaisyti ir judėti toliau. Todėl net jei tokia asmenybė visų akivaizdoje būna ant menčių pravelkama žeme, kaip raitelis balnakilpėj įstrigusia koja, būtent aukšta savivertė padeda nusipurtyti žvyrą ir, nurijus bet kokią gėdą, judėti toliau.

Amerikiečių psichologas Edwinas Locke'as, įvertinęs dešimtmečio trukmės laboratorinių tyrimų rezultatus, ant stalo trinktelėjo solidų skaičių. Pasirodo, užsimojus siekti konkrečių ir sudėtingų tikslų net 90 proc. atveju sekasi efektyviau nei sugalvojus paprastas, neambicingas užduotis. Todėl bijoti, kad nepavyks, labiau turėtų tie, kurie niekada iš tiesų ir nebando patikrinti savo ribų.

apsigręžti ir pamiršus nesėkmes eiti tolyn pakelta galva. Nes žinai, kad esi daugiau nei ta viena pralaimėta partija.

Pasitikėjimas leidžia išgirsti kritiką. Ir priimti ją švaria galva, nepuolant bukai gintis ar plūstis. Pasitikėjimas leidžia pripažinti savo klaidas. Ir neapsimesti, kad viskas pavyksta daug puikiau, nei yra iš tiesų. Jis leidžia atvirai kalbėti apie savo silpnybes, nes sugebi pamilti net jas. Pasitikėjimas leidžia aukščiau pakylėti kitą, pasakyti jam nuoširdų komplimentą ir nesispjaudyti pavydo tulžimi, nes pats jautiesi ne toks puikus.

Kai pasitikėjimą savimi suprantame plačiau nei tik veidrodžių bučiavimą ir sėdėjimą auksiniame krėsele, pradėdame jį vertinti visai kitomis akimis. Ir nebepykstame ant tų, kurie gatve vaikšto iškėlę galvas.

MORTA ŠMITAITĖ

2021 BALANDIS 4,89 Eur
Prenumeratoriams – nuo 2,90 Eur

LAIMĖ

ŽMONĖS

Severija Janušauskaitė: *„Kuklumas – išminties ženklas“*

PASITIKĖJIMAS
SAVIMI:
*ar gali jo būti
per daug?*

TEMA

KAIP MOTERĮ KEIČIA DEŠIMTMEČIAI

Deimantė Kazėnaitė,
Erika Purauskytė,
Renata Šerelytė

MADA Optimizmo!

Vaiiva Mainelytė

*Nuo plastinių operacijų
atbaidė kolegijų išvaizda*

Namų
SPA

917713921256016
04